



Ricette

GNOCCHI DI PATATE CON RUCOLA

Per due persone

Tempo: 25 minuti circa + un'ora per la cottura delle patate in forno + 30 min per lasciare raffreddare

Ingredienti:

- 400 g di patate
- 1 tuorlo
- 70 g di amido di patate
- sale
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- rucola per guarnire
- 2 cucchiaini di parmigiano

Cuocere le patate su una teglia in forno a 180 °C per 1 ora. Lasciare raffreddare un poco. Togliere la buccia e schiacciare le patate con l'apposito utensile da cucina. Unire il tuorlo d'uovo, quindi lasciare raffreddare completamente il composto. Aggiungere l'amido all'impasto, che dovrebbe avere ora un aspetto compatto e liscio. Disporre l'impasto in filoncini spessi circa 1,5 cm e tagliare a tocchetti. Nel frattempo portare a ebollizione una pentola d'acqua salata. Cuocere gli gnocchi per circa 3 minuti. Condire con 2 manciate di rucola, olio d'oliva e parmigiano.

Suggerimenti:

- Al posto del classico schiacciapatate si può utilizzare un normale setaccio.
- Si consiglia di salare maggiormente l'acqua, poiché l'impasto per gli gnocchi è privo di sale.
- Se aggiunte al brodo di verdure, le bucce arrostiti delle patate danno un sapore incredibilmente delizioso.
- In inverno la rucola può essere sostituita con il pan di zucchero tritato.



INSALATA TIEPIDA DI QUINOA

Per due persone

Tempo: 40 minuti circa

Ingredienti:

- ½ mazzo di cipollotti (parte verde)
- 1 carotta
- ½ zucchina
- 2 cucchiaini di olio di colza
- 125 g di quinoa
- 700 ml di brodo
- ½ limone
- 2 cucchiaini di aceto di riso
- ½ cucchiaino di zucchero a velo
- fior di sale

Tagliare finemente la parte verde dei cipollotti. Lavare le carote e la zucchina, tagliandole poi a dadini. Soffriggere i cipollotti nell'olio di colza. Aggiungere la quinoa e il brodo. Cuocere la quinoa a fuoco basso per circa 15 minuti. Aggiungere le verdure e ulteriore brodo se necessario. Cuocere per ulteriori 15 minuti, quindi lasciare intiepidire.

Preparare una salsa leggera con succo di limone, il restante olio, aceto, zucchero a velo e versarla sulla quinoa. Insaporire con fior di sale.

Suggerimenti:

- Le verdure possono essere aggiunte crude, anziché cotte.
- La ricetta può essere arricchita con 100 g di ceci cotti.



ZUPPA DI VERDURE

Per 2 persone

Tempo: 30 minuti

Ingredienti:

- 1 carota
- 2 patate piccole cotte
- 1 gambo di sedano
- 50 g di cavolo cappuccio
- 2 gambi di bietola
- 1 zucchina piccola
- 2 cucchiaini di olio di oliva
- 1 rametto di maggiorana
- 1 cucchiaio di passata di pomodoro
- 80 g di pelati a cubetti o 2 pomodori freschi
- 750 ml di brodo di verdure
- 1 manciata di spinaci freschi
- sale
- pepe
- 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

Pelare la carota e le patate, tagliarle poi a dadini di circa 1 cm. Affettare finemente la restante verdura. Scaldare l'olio di oliva in una pentola, aggiungere la maggiorana e le verdure e rosolare a fuoco medio per circa 10 minuti. Aggiungere la passata di pomodoro, i pomodori e il brodo. Cuocere per altri 10 minuti. Aggiungere gli spinaci freschi e insaporire con sale, pepe e parmigiano.

Suggerimenti:

- Così come per il minestrone, possono essere aggiunti del riso o della pastina.
- Si consiglia di utilizzare anche le foglie del sedano.
- Se gli spinaci freschi non sono di stagione, possono essere utilizzati anche quelli surgelati.
- La zuppa può essere tranquillamente congelata e riscaldata.



OMELETTE PERSIANA

Per 2 persone

Tempo: 20 minuti circa

Ingredienti:

- 50 g spinaci novelli
- 3 rametti di aneto
- ¼ di mazzo di cipollotti (solo la parte verde)
- 3 uova
- 2 cucchiaini di farina di grano saraceno
- 2 cucchiaini di farina integrale di farro
- sale
- pepe
- 1-2 cucchiaini di olio di colza
- 90 g di formaggio fresco

Affettare grossolanamente gli spinaci, l'aneto e i cipollotti, per poi mescolarli con le uova. Aggiungere progressivamente le farine. Nel frattempo scaldare l'olio in una padella antiaderente e aggiungere l'impasto (intero o in piccole porzioni). Cuocere entrambi i lati dell'omelette per circa 2 minuti ciascuno, quindi farcire con il formaggio fresco.

Suggerimenti:

- Questa omelette può essere tagliata a striscioline ed essere impiegata per realizzare la *Frittatensuppe*, una golosa specialità austriaca.
- La frittata può essere cotta in alternativa anche in forno per 15 minuti a 180 °C.
- Al posto del formaggio fresco si può utilizzare anche la ricotta.



STUFATO DI CURRY INDIANO

Per 2 persone

Tempo: 50 minuti

Ingredienti:

- 2 patate piccole
- 1 carota
- ½ melanzana
- ¼ broccoli
- ½ zucchina
- 1 pezzetto di zenzero (1 cm)
- 1 gambo di lemongrass
- 100 g di tofu
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 1 cucchiaino di grani di senape macinati
- 1 cucchiaino di foglie di curry
- 1 cucchiaino di curcuma
- 80 g di pomodori pelati a dadini
- 400 ml di brodo
- 1 cucchiaino di sale

Preparare le verdure, lavandole e tagliandole a pezzi grossolani. Sbucciare lo zenzero e tagliarlo a fettine sottili. Dividere a metà il gambo di lemongrass e spremerlo. Tagliare il tofu a cubetti.

Scaldare l'olio in padella e aggiungere progressivamente i grani di senape, le foglie di curry e il lemongrass. Rosolare velocemente la curcuma e le verdure, per poi aggiungere il brodo. Aggiungere i pomodori pelati e lo zenzero, coprire la pentola con un coperchio e lasciare cuocere per circa 20 minuti, fino a che le verdure non sono cotte. A cottura terminata, eliminare il lemongrass, insaporire con il sale e servire in un piatto fondo.

Suggerimenti:

- Per sbucciare al meglio lo zenzero, utilizzare un cucchiaino.
- Il lemongrass può essere sostituito con le foglie di kaffir lime.



GRATIN DI MAIS DOLCE CON FONDUTA DI POMODORO

Per 2 persone

Tempo: 40 minuti circa

Ingredienti:

- 80 g di mais in lattina
- 150 ml di latte senza lattosio
- 80 g di farina di mais fine
- ½ cucchiaino di sale
- 8 pomodori datterini
- 70 g di ricotta
- 2 cucchiaini di sbrinz svizzero
- 2-3 rametti di origano

Preriscaldare il forno a 200 °C. Passare il mais in lattina e aggiungere il latte, fino a ottenere una consistenza simile a quella del purè. Aggiungere la farina di mais e il sale, quindi versare il composto in una teglia. Cuocere per 10 minuti. Tagliare i pomodori, mescolandoli poi con la ricotta e l'origano. Spalmare la crema ottenuta sul gratin di mais e spolverare con lo sbrinz. Infornare per altri 10 minuti.

Suggerimenti:

- Il gratin è perfetto se accompagnato da insalata verde, indivia o cetrioli.
- Il gratin è ottimo anche per chi non ama la polenta, specialmente i bambini, poiché ha un sapore leggermente dolce.